

Череватова Д.А.

Студентка 1 курса

Поволжский государственный университет телекоммуникации и

информатики

Факультет цифровой экономики и массовых коммуникаций

(г. Самара, Россия)

Научный руководитель: Верясова Инна Юрьевна

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация: Лечебная физическая культура (ЛФК) — раздел медицины, использующий физические упражнения с лечебной и профилактической целью. ЛФК является неотъемлемой частью комплексного лечения и реабилитации различных заболеваний. Она способствует: Улучшению кровообращения и лимфотока, Стимуляции регенеративных процессов Повышению мышечной силы и выносливости, Улучшению координации и равновесия, Снятию боли и спазма, Улучшению психоэмоционального состояния

Ключевые слова: здоровье, спорт, жизнь, реабилитация, долголетие, физические упражнения, качество жизни.

Annotation: Therapeutic physical culture (physical therapy) is a branch of medicine that uses physical exercises for therapeutic and preventive purposes. Physical therapy is an integral part of the comprehensive treatment and rehabilitation of various diseases. It contributes to: Improving blood circulation and lymph flow, Stimulating regenerative processes, Increasing muscle strength and endurance, Improving coordination and balance, Relieving pain and spasm, Improving psychoemotional state

Key words: health, sports, life, rehabilitation, longevity, physical exercise, quality of life.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — это вид физической терапии, который использует упражнения, чтобы улучшить физическое, функциональное и когнитивное состояние людей с различными заболеваниями и нарушениями. ЛФК является частью комплексного плана лечения, который может включать медикаментозную терапию, реабилитацию и изменения образа жизни.

Полезьа лечебной физкультуры

1. Улучшение гибкости, силы и выносливости

ЛФК включает в себя упражнения, которые постепенно увеличивают диапазон движений, силу и выносливость. Это может помочь улучшить повседневную деятельность, такую как ходьба, подъем по лестнице и выполнение домашних дел.

2. Снижение боли и скованности

Упражнения ЛФК могут помочь уменьшить боль и скованность, вызванные различными заболеваниями и травмами. Движение улучшает кровообращение, уменьшает воспаление и способствует высвобождению эндорфинов, которые обладают обезболивающим действием.

3. Улучшение осанки и баланса

Упражнения ЛФК могут укрепить мышцы, которые поддерживают позвоночник и суставы, улучшая осанку и баланс. Хорошая осанка может уменьшить боль в спине и шее, а также улучшить общее самочувствие.

4. Ускорение заживления и восстановления после травм и операций

ЛФК может ускорить заживление и восстановление после травм и операций. Упражнения помогают улучшить кровообращение, уменьшить отек и воспаление, а также восстановить диапазон движений и силу.

5. Повышение качества сна

ЛФК может улучшить качество сна у людей с хронической болью и другими заболеваниями. Регулярные упражнения помогают регулировать циркадный ритм, уменьшая время, необходимое для засыпания, и улучшая общую продолжительность и качество сна.

6. Уменьшение стресса и тревожности

Упражнения ЛФК могут помочь уменьшить стресс и тревожность. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые обладают улучшающим настроение эффектом. ЛФК также может отвлечь от стрессовых мыслей и улучшить общее самочувствие.

ЛФК может быть показана людям с широким спектром заболеваний и нарушений, таких как:

- * Заболевания костно-мышечной системы (например, артрит, остеопороз, травмы)
- * Неврологические заболевания (например, рассеянный склероз, инсульт, болезнь Паркинсона)
- * Сердечно-сосудистые заболевания (например, сердечная недостаточность, гипертония)
- * Ожирение
- * Хроническая боль
- * Заболевания органов дыхания
- * Психические заболевания
- * Пожилой возраст

Типы лечебной физкультуры

Лечебная физкультура (ЛФК) может быть адаптирована к конкретным потребностям и ограничениям каждого пациента и может включать в себя различные типы упражнений, в том числе:

1. Пассивные упражнения

Пассивные упражнения выполняются терапевтом или с помощью приспособлений. Они используются для пациентов, которые не могут активно двигаться из-за боли, слабости или других ограничений. Терапевт бережно двигает пораженной частью тела пациента, чтобы улучшить диапазон движений и кровообращение.

2. Активные упражнения

Активные упражнения выполняются самостоятельно пациентом. Они могут быть простыми в начале и постепенно становиться более сложными по мере улучшения состояния пациента. Активные упражнения укрепляют мышцы, улучшают подвижность суставов и координацию.

3. Резистивные упражнения

Резистивные упражнения выполняются с использованием веса или сопротивления. Они помогают укрепить мышцы и улучшить силу. Резистивные упражнения можно выполнять с использованием различных предметов, таких как резиновые ленты, гантели или тренажеры.

4. Аэробные упражнения

Аэробные упражнения выполняются непрерывно в течение определенного периода времени для повышения сердечного ритма. Они улучшают сердечно-сосудистую систему, выносливость и общее состояние здоровья. Аэробные упражнения могут включать ходьбу, бег, плавание или езду на велосипеде.

5. Упражнения на растяжку

Упражнения на растяжку выполняются для улучшения гибкости и уменьшения скованности. Они помогают увеличить диапазон движений и предотвратить травмы. Упражнения на растяжку можно выполнять вручную или с помощью приспособлений, таких как ремни или блоки.

6. Упражнения на баланс

Упражнения на баланс выполняются для улучшения координации и равновесия. Они помогают предотвратить падения и улучшить общую подвижность. Упражнения на баланс могут включать стояние на одной ноге, ходьбу по неровной поверхности или использование балансирующей доски.

Результаты лечебной физкультуры

Регулярные занятия лечебной физкультурой (ЛФК) могут привести к значительным улучшениям физического и функционального состояния. Пациенты могут заметить:

Снижение боли и скованности: ЛФК помогает уменьшить боль и скованность, вызванные различными заболеваниями и травмами. Движение улучшает кровообращение, уменьшает воспаление и способствует высвобождению эндорфинов, которые обладают обезболивающим действием.

Улучшение подвижности и диапазона движений: Упражнения ЛФК постепенно увеличивают диапазон движений, силу и выносливость. Это может помочь улучшить повседневную деятельность, такую как ходьба, подъем по лестнице и выполнение домашних дел.

Повышенная сила и выносливость: ЛФК помогает укрепить мышцы и улучшить выносливость. Это может улучшить способность выполнять повседневные задачи, заниматься спортом и другими видами деятельности.

Улучшенная координация и баланс: Упражнения ЛФК, включающие балансирующие упражнения и тренировку проприоцепции (осознание положения тела), могут улучшить координацию и равновесие. Это особенно важно для пожилых людей и людей с неврологическими нарушениями.

Уменьшение стресса и тревожности: Упражнения ЛФК могут помочь уменьшить стресс и тревожность. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые обладают улучшающим настроение эффектом. ЛФК также может отвлечь от стрессовых мыслей и улучшить общее самочувствие.

Повышение качества сна: ЛФК может улучшить качество сна у людей с хронической болью и другими заболеваниями. Регулярные упражнения помогают регулировать циркадный ритм, уменьшая время, необходимое для засыпания, и улучшая общую продолжительность и качество сна.

Улучшение сердечно-сосудистой системы: Аэробные упражнения, включенные в ЛФК, могут улучшить сердечно-сосудистую систему. Упражнения повышают частоту сердечных сокращений и артериальное давление, укрепляя сердце и кровеносные сосуды.

Повышение качества жизни: ЛФК может значительно повысить качество жизни людей с различными заболеваниями и нарушениями. Регулярные занятия могут уменьшить боль, улучшить подвижность и функциональность, повысить уверенность в себе и улучшить общее самочувствие.

Результаты ЛФК варьируются в зависимости от конкретного состояния пациента, интенсивности упражнений и соблюдения плана лечения. Для достижения оптимальных результатов необходимо регулярное выполнение упражнений под наблюдением квалифицированного физиотерапевта.

Вывод

Лечебная физкультура (ЛФК) — это эффективный метод улучшения физического и функционального состояния людей с различными заболеваниями и нарушениями. Регулярные занятия ЛФК могут привести к снижению боли, улучшению подвижности, повышению силы и выносливости и повышению качества жизни. ЛФК может быть адаптирована к конкретным потребностям и ограничениям каждого пациента и может включать различные типы упражнений, такие как пассивные упражнения, активные упражнения, резистивные упражнения, упражнения на растяжку, упражнения на баланс и функциональные упражнения. Хотя ЛФК обычно безопасна, существуют определенные противопоказания, такие как острое воспаление,

нестабильность суставов, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания и определенные неврологические заболевания. Перед началом программы ЛФК важно проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, чтобы определить, нет ли у вас противопоказаний и подходит ли вам этот метод лечения.

Список используемой литературы:

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. М. : Медицина, 1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991.
3. Попов С. Н., Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003.